

**Keywords:** *personnel management, organizational conflicts, cultural institutions, conflict management in cultural institutions.*

*Об авторах:*

БЛОХИНА Марина Валерьевна – кандидат социологических наук, доцент кафедры социологии и социальных технологий Тверского государственного технического университета, г. Тверь, Россия; e-mail: bmvstu@mail.ru

ГРИГОРЬЕВ Леонид Геннадьевич – кандидат философских наук, профессор кафедры социологии и социальных технологий Тверского государственного технического университета, г. Тверь, Россия; e-mail: grig1969@rambler.ru

*About the authors:*

BLOKHINA Marina Valeryevna – Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Sociology and Social Technologies Subdepartment, Tver State Technical University, Tver, Russia; e-mail: bmvstu@mail.ru

GRIGORYEV Leonid Gennadyevich – Candidate of Philosophical Sciences, Professor of the Sociology and Social Technologies Subdepartment, Tver State Technical University, Tver, Russia; e-mail: grig1969@rambler.ru

УДК 159.944.4:615.881

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА СО СТРЕССОВЫМИ СОСТОЯНИЯМИ**

**О.Ю. Сапрыкина<sup>1</sup>, И.Н. Иванова<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Психолог Центра психологической помощи «У Очага», семейный, детский психолог, групповой терапевт, арт-терапевт, г. Тверь

<sup>2</sup>Кризисный психолог, арт-терапевт, г. Тверь

© Сапрыкина О.В., Иванова И.Н., 2026

DOI: 10.46573/2409-1391-2026-2-36-41

**Аннотация.** *В статье рассматриваются особенности применения арт-терапии в деятельности психолога-практика. Перечисляются виды техник арт-терапии, а также их общая направленность в контексте нивелирования негативных тенденций в состоянии человека. Приводятся краткие результаты теоретического анализа по заданной проблематике. Указываются положительные эффекты от интеграции арт-терапевтических техник в различные психотерапевтические подходы, нацеленные на работу с негативными психологическими состояниями. Описываются данные исследований, подтверждающих результативность арт-техник в снижении тревожности и повышении психологической устойчивости. Выделяются преимущества метода, его ресурсная направленность и ограничения.*

**Ключевые слова:** *арт-терапия, стресс, психоэмоциональное здоровье, визуально-пластические техники, психокоррекция.*

Стремительными изменениями в жизнедеятельности современных людей характеризуются 2020-е годы. Указанная тенденция связана с научным прогрессом, интенсивной цифровизацией, пандемией, а также рядом политических и экономических факторов, которые приводят к постепенному формированию стресса у человека [11]. Следует отметить, что скорость и динамика таких трансформаций в обществе также способствуют постепенному переходу от переживаний человеком острых стрессовых реакций к их хронической форме и увеличению обращений к психологу с посттравматическим стрессовым расстройством [1]. Так, например, согласно исследованию Карповой Э.Б., почти две трети россиян так или иначе сталкиваются с проявлением эмоционального выгорания, что является результатом затяжного стресса, и эта тенденция продолжает нарастать.

В современных научных исследованиях, связанных со стрессовыми состояниями, все больше акцентируется внимание на нетрадиционных и интегративных методах коррекции и профилактики указанного явления, среди которых особое место занимает арт-терапия [3].

А.И. Копытиным, доктором медицинских наук, основателем российской арт-терапевтической ассоциации, арт-терапия определяется как прикладное психологическое направление, которое отличается совокупностью психологических методов воздействия, осуществляемых в изобразительной деятельности клиента и его психотерапевтических отношениях со специалистом и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска.

В зарубежной психологии основателями арт-терапии можно считать психоаналитиков Карла Юнга и Зигмунда Фрейда, которые заметили, что в своем творчестве человек выражает не только скрытые желания, но и эмоции [10]. При этом сам термин «арт-терапия» в лексический оборот впервые ввел британский художник Адриан Хилл в 1938 году. Хилл пришел к выводу, опираясь в том числе на собственный опыт, что рисование отвлекает пациентов от их травм и болезней, а также оказывает позитивное воздействие на психологическое состояние через выплескивание имеющихся переживаний на бумагу.

В настоящее время методы арт-терапии пользуются огромной популярностью в прикладной психологии, а арт-техники интегрированы в различные психотерапевтические подходы, в том числе в психодинамический, экзистенциально-гуманистический, гештальт-подход, клиническую системную арт-терапию и др. [8].

В современной психологической практике арт-терапия представлена широким спектром направлений, которые применяются как самостоятельно, так и в интегративном формате. Классификация видов арт-терапии может быть представлена следующим образом:

1. Терапия визуально-пластическими художественными средствами (арт-терапия (рисунком, живописью), глиноterapia, маскотерапия (гримом, масками), фототерапия и др.) основана на изобразительном творчестве, прежде всего на рисовании. Используется для психологической коррекции людей с невротическими и психосоматическими расстройствами.

2. Музыкальная терапия – это воздействие на психоэмоциональное состояние через музыку. По данным исследований Е.В. Карпцовой, музыкотерапия дает краткосрочный терапевтический эффект у пациентов с депрессией: отмечается уменьшение тревожности и рост повседневной функциональной состоятельности [9].

3. Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – это использование танца и движения для гармонизации эмоционального и физического состояния. Исследования показывают, что шестинедельные структурированные занятия танцами значительно улучшают психическое и когнитивное здоровье, а по влиянию на эмоциональное благополучие сопоставимы с иными формами физической активности [9].

4. Песочная терапия – метод, основанный на игре с песком. Изначально разработанная для работы с детьми, песочная терапия оказалась эффективной и для взрослых, помогая освободиться от эмоционального напряжения и глубже понять себя.

5. Библиотерапия и сказкотерапия – направления, базирующиеся на целительной силе слова, использовании литературных произведений и метафорического языка сказок для помощи в понимании себя и выстраивании отношений с окружающим.

6. Драматерапия (психодрама, социодрама, символдрама, пластикадрама) – использование средств театрального искусства и ролевой игры в терапевтических целях [5].

Следует отметить, что эффективность арт-терапии во многом зависит от правильности выбора техник с учетом характера стресса и его уровня.

Так, исследование Д.В. Деулина и В.Е. Петрова показало, что при остром психоэмоциональном стрессе и напряженности регулярное проявление творческой активности, а именно: посещение различных выставок, галерей, создание рисунков, коллажей, плакатов с применением как классических средств (бумаги, красок, цветных карандашей, мастихина и др.), так и современных программных продуктов для творчества – приводит к заметному снижению выраженности субъективного восприятия психологического стресса и повышению уровня психологического комфорта [6].

Также при остром стрессе и высоком уровне тревожности в различных источниках даются рекомендации по использованию стабилизирующих техник арт-терапии, которые могут быть как самостоятельным заданием, так и частью коррекционной арт-терапевтической программы. К таким техникам относится, например, создание мандал с использованием разных материалов (песка, глины, пуговиц, красок, цветных карандашей).

З.А. Аксютиной, А.В. Ченской и Ю.Е. Шабышевой была выявлена следующая закономерность: использование в индивидуальной и групповой работе арт-комплекса, состоящего из коллажирования, песочной терапии, работы с метафорическими ассоциативными картами, танцевально-двигательных практик, рисования помогает справиться с эмоциональным выгоранием и снизить риск его рецидива [2].

Психологи-практики выделяют явные положительные эффекты в общем психологическом состоянии человека после применения арт-техник:

1. Доступность невербальной коммуникации – клиент получает возможность выражения чувств, которые сложно передать словами.

2. Экологичность и безопасность – творческая деятельность создает «транзитное пространство», более защищенное, чем вербальное общение.

3. Ресурсная ориентация – акцент делается не на болезни, а на личности, стремящейся к саморазвитию.

4. Возможность самопомощи – после обучения у специалиста человек может самостоятельно применять отдельные приемы.

5. Широкий возрастной диапазон – методы адаптируются для детей, подростков, взрослых и пожилых людей.

6. Разнообразие использования и универсальность – арт-техники могут успешно применяться как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Однако есть и определенные ограничения в использовании арт-терапии, такие как недостаточная на сегодняшний день научная обоснованность некоторых ее техник и необходимость специальной подготовки психолога, особенно при работе с глубокими психотравмами, а также с индивидуальными особенностями клиентов (негативное отношение к творчеству, выраженная алекситимия) [7].

Современные исследования подтверждают эффективность арт-техник при различных формах стресса, включая острый и хронический стресс, а также эмоциональное выгорание [4]. Их результативность объясняется интегративным воздействием на эмоциональную, когнитивную и телесную сферы, а также возможностью гибкой адаптации методов к индивидуальному и групповому формату работы. Особое значение придается мультимодальному подходу, основанному на сочетании изобразительных, двигательных, музыкальных и медитативных практик.

При этом сохраняется необходимость дальнейших эмпирических исследований, направленных на стандартизацию арт-методик и техник, уточнение механизмов их воздействия, разработку структурированных программ. Расширение доказательной базы будет способствовать дальнейшей интеграции арт-техник в образовательную, медицинскую и корпоративную практику, включая дистанционные форматы психологической помощи, а также укреплению статуса арт-терапии как научно-обоснованного метода психологической помощи.

Арт-терапия представляет собой эффективный и научно обоснованный метод работы со стрессовыми состояниями, опирающийся на естественные механизмы творческого самовыражения и саморегуляции. Многообразие направлений и техник позволяет подбирать оптимальные интервенции в зависимости от характера стрессового состояния (острый, хронический, посттравматический стресс), индивидуальных особенностей клиента и условий работы.

Таким образом, арт-терапия не просто дает временное облегчение, но способствует формированию устойчивых механизмов психологической саморегуляции, повышению стрессоустойчивости и качества жизни. Арт-терапия как метод психологической помощи переживает сегодня эпоху расцвета и активного роста, а дальнейшее развитие его связано с интеграцией различных арт-терапевтических подходов, расширением доказательной базы и внедрением арт-терапевтических программ в систему профилактики стрессовых состояний у различных категорий населения.

#### **Библиографический список**

1. Акарачкова Е.С., Климов Л.В., Котова О.В. 21 век: от пандемии COVID-19 к новым психосоциальным стрессам: клиническое руководство. М.: Издательство «Перо», 2022. URL: <http://stressundercontrol.ru/assets/docs/2022/21%20VEK%20covid-19.pdf> (дата обращения: 10.04.2026).
2. Аксютин З.А., Ченская А.В., Шабышева Ю.Е. Арт-терапия в коррекции эмоционального выгорания у матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2023. № 2 (75). С. 92–106.
3. Балакшина Е.В. Стрессоустойчивость в экстремальных условиях деятельности // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия «Науки об обществе и гуманитарные науки». 2018. № 1. С. 49–53.
4. Балакшина Е.В. Специфика совладающего поведения у сотрудников коммерческих организаций // Вестник Тверского государственного технического

- университета. Серия «Науки об обществе и гуманитарные науки». 2016. № 1. С. 99–102.
5. Горобченко Л.А. Обзор современных методов арт-терапии для людей разного возраста // Молодой ученый. 2025. № 16 (567). С. 433–436.
  6. Деулин Д.В., Петров В.Е. Арт-терапия как разновидность стресс-преодолевающего поведения в условиях организации творческой работы студентов // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Т. 1. № 1. С. 26–33.
  7. Заксенберг Д.С., Силаков А.С. Метод арт-терапии как способ работы с психотравмой // От мечты к открытию: психологические исследования молодых ученых: материалы региональной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых преподавателей (Курск, 7 ноября 2024 года) / под общей ред. проф. С.В. Сарычева. Курск: ЗАО «Университетская книга», 2024. Вып. 5. С. 69–71.
  8. Какабаева Д.С., Кошанова М.Т. Теоретический анализ и история возникновения «арт-терапии» в психолого-педагогической науке // Современное общество и педагогическое образование: сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвященной 60-летию кафедры «Педагогика». Нур-Султан: Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, 2022. С. 97–103.
  9. Минак О.Н. Интегративные методы арт-терапии как средство профилактики хронического стресса и эмоционального выгорания у женщин // Молодой ученый. 2025. № 39 (590). С. 90–93.
  10. Современная арт-терапия: образование, медицина, социальная сфера: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Е. Н. Ткач; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации; Тихоокеанский государственный университет. Хабаровск: Издательство ТОГУ, 2022. 71 с.
  11. Rubtsova N.E., Lenkov S.L. Digital Dimensions of Personality Inprofessional Development // Education & Pedagogy Journal. 2025. No. 4 (16). P. 79–92.

## FEATURES OF THE USE OF ART THERAPY IN THE WORK OF A PSYCHOLOGIST STRESSED

O.Yu. Saprykina<sup>1</sup>, I.N. Ivanova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Psychologist of the Center for Psychological Assistance "U Ochaga",  
Family, Child Psychologist, Group Therapist, Art Therapist, Tver

<sup>2</sup>Crisis Psychologist, Art Therapist, Tver

**Abstract.** *The article examines the features of the use of art therapy in the activities of a psychologist-practitioner. The types of art therapy techniques are listed, as well as their general orientation in the context of leveling negative trends in the human condition. Brief results of theoretical analysis on the given problems are given. Positive effects from the integration of art-therapeutic techniques into various psychotherapeutic approaches aimed at working with negative psychological states are indicated. Data from studies confirming the effectiveness of art techniques in reducing anxiety and increasing psychological stability are described. The advantages of the method, its resource orientation and limitations are highlighted.*

**Keywords:** *art therapy, stress, psycho-emotional health, visual-plastic techniques, psycho-correction.*

*Об авторах:*

САПРЫКИНА Ольга Юрьевна – психолог Центра психологической помощи «У Очага», семейный, детский психолог, групповой терапевт, арт-терапевт, г. Тверь, Россия; e-mail: solga\_82\_82@mail.ru

ИВАНОВА Ирина Николаевна – кризисный психолог, арт-терапевт г. Тверь, Россия; e-mail: redhill\_ira@mail.ru

*About the authors:*

SAPRYKINA Olga Yuryevna – Psychologist at the Psychological Support Center "U Ochaga", Family and Child Psychologist, Group Therapist, Art Therapist, Tver, Russia; e-mail: solga\_82\_82@mail.ru

IVANOVA Irina Nikolaevna – Crisis Psychologist, Art Therapist, Tver, Russia; e-mail: redhill\_ira@mail.ru

УДК 316.77:81

## **БАРЬЕРЫ КОММУНИКАЦИИ В МНОГОЯЗЫЧНЫХ ВИРТУАЛЬНЫХ КОМАНДАХ**

**В.В. Сизова, О.М. Крижовецкая**

Тверской государственной технической университет, г. Тверь

© Сизова В.В., Крижовецкая О.М., 2026

DOI: 10.46573/2409-1391-2026-2-41-46

**Аннотация.** *В данной статье авторы представляют обзор аналитических материалов из зарубежных источников, где рассматриваются препятствия, возникающие в процессе коммуникации в виртуальной корпоративной среде. В статье исследуются риски, связанные с межличностным взаимодействием, способные подорвать эффективность многонациональных виртуальных команд и привести к социальному и культурному отчуждению, а именно: вариативность языковых навыков, языковая стигматизация, социальная категоризация, тревожность.*

**Ключевые слова:** *коммуникация, языковой барьер, виртуальные глобальные команды, социальная категоризация, языковая стигматизация.*

Роль многонациональных корпораций (МНК) в глобальной экономике неоспорима, поскольку они являются катализаторами международной торговли и инвестиционной активности. Их уникальная способность вести деятельность в нескольких странах одновременно предоставляет стратегические преимущества: от рационального использования ресурсов и снижения операционных затрат до способности адаптироваться к полиэтнической и поликультурной среде. В МНК эффективная коммуникация предполагает успешное преодоление возможных культурных и языковых барьеров. Целью данной статьи является обзор зарубежных